



THE PUMA CLINICIANS

NEWSLETTER

December 2024
Volume 1, Issue 5

Mr. Thompson, School Counselor
Ms. Baker, School Social Worker

IMSA Promise Program

The Illinois Math and Science Academy (IMSA) Promise Program application is now open. The Promise program offers hands-on learning experiences, exciting experiments, and engaging STEM courses alongside IMSA faculty, staff, and student tutors to 7th and 8th grade students. The Promise Program is open to all students but is competitive. The deadline is January 8, 2025.

In order to support our students interested in IMSA Promise and students interested in attending IMSA for high school, representatives from IMSA will be presenting to interested families on December 4th from 5:30 PM to 7:00 PM in the LRC here at FRMA. We look forward to seeing you!

Seasonal Affective Disorder Awareness

Each year, millions of Americans are affected by this condition, which brings on significant mood changes in response to the changing of seasons. Typically SAD occurs during late fall and winter months, when there is less sunlight and colder weather. The symptoms usually lift during the spring and summer months. SAD is a type of depression, so the symptoms look similar to depression symptoms, and can include:

- Sad, anxious, or "empty" feelings
- Feelings of hopelessness, guilt, worthlessness, or helplessness
- Loss of interest or pleasure in formerly enjoyable activities
- Fatigue and decreased energy
- Overeating (or conversely, lack of appetite)
- Difficulty concentrating, remembering details, or making decisions
- Social withdrawal
- Thoughts of death or suicide

If these describe you or a loved one this time of year, you are not alone. Talk to a mental health specialist or health care provider and find out what therapies or treatments may be available to you.

Upcoming Classroom Visits

Mr. Thompson will be visiting classrooms and providing the following lessons in November:

6th grade: SchoolLinks Onboarding

7th Grade: True Colors Personality Test

8th Grade: Exploring Identity

All students have access to a grade - level counseling class in Google Classroom. In the event that a student is absent, they will be able to obtain the information they missed.



Community Resources

A list of community resources can be found on our website: <https://magnet.d131.org/aurora-area-resources/>.

Important Dates

- Dec. 4 IMSA Rep Visit @ 5:30 PM
- Dec. 20 Half Day for Students
- Dec. 23- Jan. 3 Winter Break





EL EQUIPO MÉDICO PUMA

BOLETÍN INFORMATIVO

Diciembre 2024

Volumen 1, Edición 5

Sr. Thompson, Consejero escolar

Srta. Baker, Trabajadora social escolar,

Programa IMSA Promise

La solicitud para el Programa Promise de la Academia de Matemáticas y Ciencias de Illinois (IMSA), por sus siglas en inglés ya está abierta. El programa Promise ofrece experiencias de aprendizaje prácticas, experimentos emocionantes y cursos STEM atractivos junto con profesores, personal y estudiantes tutores de IMSA para estudiantes de séptimo y octavo grado. El Programa Promise está abierto a todos los estudiantes, pero es competitivo. La fecha límite para entregar solicitudes es el 8 de enero de 2025.

Para apoyar a nuestros estudiantes interesados en IMSA Promise y a los estudiantes interesados en asistir a IMSA para la preparatoria, los representantes de IMSA se presentarán ante las familias interesadas el 4 de diciembre de 5:30 p. m. a 7:00 p. m. en el LRC aquí en FRMA. ¡Esperamos verlos!

Concienciación sobre el trastorno afectivo estacional

Cada año, millones de estadounidenses se ven afectados por esta afección, que provoca cambios de humor en respuesta al cambio de estaciones. Por lo general, el trastorno afectivo estacional se presenta durante los últimos meses de otoño e invierno, cuando hay menos luz solar y el clima es más frío. Los síntomas suelen desaparecer durante los meses de primavera y verano.

El trastorno afectivo estacional es un tipo de depresión, por lo que los síntomas se parecen a los de la depresión y pueden incluir:

- Sentimientos de tristeza, ansiedad o "vacío"
- Sentimientos de desesperanza, culpa, baja autoestima o impotencia
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- Fatiga y disminución de la energía
- Comer en exceso (o, por el contrario, falta de apetito)
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones
- Retraimiento social
- Pensamientos de muerte o suicidio

Si estos síntomas lo describen a usted o a un ser querido en esta época del año, no está solo. Hable con un especialista en salud mental o un proveedor de atención médica y descubra qué terapias o tratamientos pueden estar disponibles para usted.

Proxima Visitas a los Salones de clase

El Sr. Thompson estará visitando los salones de clase y proporcionando las siguientes lecciones durante noviembre:

Sexto grado : SchoolLinks Entrenamiento

Séptimo grado : Prueba de Personalidad True Colors

Octavo grado : Explorando La Identidad

Todos los estudiantes tienen acceso a una clase de consejería de nivel de grado en Google Classroom. En caso de que un estudiante esté ausente, podrá obtener la información que se perdió



Recursos Comunitarios

Una lista de recursos comunitarios se puede encontrar en nuestra página web:

<https://magnet.d131.org/aurora-area-resources/>

Fechas Importantes

- Dic. 4 Rep de IMSA visita a las 5:30 PM
- Dic. 20 Medio Día para estudiantes
- Dic. 23- Ene. 3 Vacaciones de invierno

